Recovery Kernel

Rituál představení

Standardní formát představení — používaný na každém setkání, každým účastníkem.

Proč toto nahrazuje „Ahoj, jmenuji se Bob, jsem závislý“

AA představení dělá něco důležitého: vytváří patřičnost prostřednictvím sdílené identity. Když každý v místnosti řekne „jsem závislý“, nikdo není sám. Problém je, že identita, kterou vytváří, je definována výhradně deficitem — tím, co nemůžete kontrolovat, co jste udělali špatně, čím jste postižený. Řeknete to na schůzce číslo jedna a stále to říkáte na schůzce číslo pět set. Věta se nezmění. Identita se nepohybuje.

Úvod do Kernelu vytváří patřičnost skrze sdílenou architekturu. „Jsem bojovník“ nebo „Jsem úzkostlivý“ nebo „Jsem MTHFR“ nejsou prohlášení o deficitu. Jsou prohlášení o biologické realitě. Říkají: tak je napojen můj systém, toto potřebuje, toto směřuji budovat. Identita je orientovaná dopředu už od prvního slova.

Prvek „Thrills of Choice“ dělá něco stejně důležitého: normalizuje potřebu dopaminu namísto její patologizace. Každý v místnosti potřebuje vzrušení. Otázka není, zda je potřeba — otázka je, na kterých momentálně spoléháte. Prohlášení o vašich moderních vzrušeních nahlas, před skupinou, vytváří neuronální spojení mezi vaší identitou a těmito náhradními chováním. Každýkrát, když řeknete „moje vzrušení z volby zahrnují sportovní výstup“ a espresso,' potvrdzujete tu identitu. To není náhoda. To je mechanismus.

Odpovědi skupiny jsou kalibrovány podle typu – Bojovníci slyší něco, co odpovídá jejich energii; Obavy slyší něco, co odpovídá jejich potřebě klidného uznání. Nikdo není osloven špatně rituálem navrženým pro někoho jiného.

Čtyři prvky

Co obsahuje každý úvod

Stejná struktura, každé setkání, každý účastník

Úvodní šablona

Jméno je [první jméno].
Jsem [Typ genu / Typ mozku].
Můj výběr vzrušení zahrnuje [moderní vzrušení].
Teď pracuji na [one thing].

To je kompletní úvod. Čtyři věty. Nikdy víc. Skupina reaguje po každé z nich — reakce je specifická pro typ genu, takže místnost se učí slyšet jeden druhého přesně.

Element 1

Jméno

Pouze jméno — nic k němu přiložené.

Jméno je první a stojí samostatně. Žádné kvalifikátory. Ne „Dobrý den, já jsem Bob a jsem čistý 47 dní.“ Ne „Jsem Bob a tento týden jsem opravdu trpěl.“ Jen jméno. Odpověď skupiny je jednoduchá:

ÚČASTNÍK: Jmenuji se [name].
SKUPINA: [Name]. Je dobře, že jste tady.

[Skupina opakuje jméno osoby. Toto není náhoda — slyšet své jméno vyslovené skupinou lidí je neurologicky usazující. Aktivuje to stejné obvody společenského uznání, které byly zneužívány používáním. Je krátké, teplé a neprojevující lítosti.]

Element 2

Typ genu / Typ mozku

Kotva identity — biologie, ne patologie

Toto je nejdůležitější část. Účastník pojmenuje svou mozkovou architekturu. Noví účastníci, kteří nebyli ještě vyšetřeni, mají výchozí reakci (viz níže). Reakce skupiny se liší v závislosti na typu — Bojovníci slyší aktivizační energii; Obavy slyší uklidňující klid.

Šest typů mozku a jejich skupinové reakce

ÚČASTNÍK: Jsem bojovník. [Val/Val — fast dopamine clearance, needs intensity]
SKUPINA: Kanálizuj to. ⚡

ÚČASTNÍK: Jsem znepokojený. [Met/Met — pomalý clearance, potřebuje klid]
GROUP: Jsme tady pro tebe. □

ÚČASTNÍK: Jsem bojovník-úzkostník. [Val/Met — vyvážený, adaptivní]

SKUPINA: Máš široký záběr. ✦

ÚČASTNÍK: Jsem MTHFR. [Varianta methylace — vyčerpaná dodavatelská linka]
SKUPINA: Budujeme znovu s vámi. □

ÚČASTNÍK: Jsem vyčerpaný přemýšlivý. [MTHFR + Met/Met — oba systémy jsou narušeny]
SKUPINA: Jdeme pomalu a jdeme spolu. □

ÚČASTNÍK: Jsem podstimulovaný bojovník. [MTHFR + Val/Val — depleted and fast-clearing]
Najdeme vám skutečnou ropy. □

ÚČASTNÍK: Nevím ještě svůj typ. [Nový účastník, ještě neposuzován]
GROUP: Uděláte to. Vyřešíme to spolu.

[Emoji symboly jsou pro jasnost tohoto dokumentu — neříkáte je nahlas. Důležitá je energie za nimi. Bojovníci potřebují reakci, která odpovídá jejich úrovni aktivace. Obavy potřebují reakci, která nevyvolá skok kortizolu. Pokoj se to naučí přirozeně po několika setkáních.]

Pro nové účastníky, kteří neznají svůj typ: toto není překážka. „Nevím svůj typ," je naprosto platná odpověď a vyvolá teplou, vítající reakci. Phenotypické posouzení (Protokol 06) je nabízeno jako zdroj — nikdy není povinné. Většina lidí se samoidentifikuje jako Warrior nebo Worrier během dvou nebo tří setků jen z poslechu, jak ostatní popisují typy.

Element 3

Vzrušení z volby

Nahrazující chování — nahlas, na každém setkání

Učastník pojmenuje právní, bezpečnější alternativy látkám, které mu nyní dávají signál dopaminu – nebo k kterým směřuje. To jsou moderní vzrušení: aktivity, které slouží stejné neurochemické funkci jako látka, ale bez dluhu.

Odpověď skupiny na tento prvek je vždy stejná, bez ohledu na typ:

ÚČASTNÍK: Moje volby vzíchřů zahrnují [list].
SKUPINA: To je to.

Filozofie moderních žíhání

'Modern Thrills' je odpověď Kernelu na otázku, na kterou AA nikdy plně

neodpovídá: co dělat s potřebou dopaminu? Odpověď AA je v podstatě: 'sloužit, zavolat svému sponzorovi, jít na schůzky.' Tyto věci jsou cenné – ale neřeší specifický neurochemický hlad, který poháněl závislost. Pro bojovníka, který běžel na kokainu, 'sloužit' nenahrazuje dopaminový nával.

Kernel říká: pojmenujte svou biologickou potřebu upřímně, pak najděte moderní vzrušení, které ji splní. Pro Warriory: intenzivní sporty, soutěžní hraní, obchodování, extrémní zážitky, studená voda, těžký trénink. Pro Worriers: rytmický pohyb, tvůrčí přesná práce, hudba, vaření, hluboké čtení. Pro osoby s MTHFR: vystavení přírodě, regenerativní pohyb, cokoli, co generuje více energie, než kolik stojí.

Zkřičet je nahlas v úvodu dělá tři věci: buduje asociaci identity mezi osobou a nahrazující chováním; zvyšuje povědomí skupiny o tom, na čem každá osoba běží, aby podpora mohla být specifická; a normalizuje fakt, že všichni potřebují vzrušení – rozdíl je v tom, které používáte.

Typ mozku	Moderní vzrušující menu — Příklady k použití
Bojník (Val/Val)	CrossFit, powerlifting, bojová umění, BJJ, sprintování, závod s překážkami, soutěživé hraní her, e-sport, obchodování, improvizovaná komedie, extrémní sporty, studená lázeň, těžká hudba, poker, skalování, sparring
Útěk (Met/Met)	Dlouhodobý běh, jóga, plavání, cyklistika, pilates, sportovní výstup na skále (technický), cvičení na hudbu, kódování, vaření složitých receptů, zahradničení, šití/háčkování, čtení, hádanky, psaní, procházky v přírodě
Válečník-Úzkostník (Val/Met)	Variabilní — často intenzivní sport plus kreativní výdej; běh + hudba; silový trénink + vaření; soutěžní hraní + meditace
MTHFR (jakýkoli COMT)	Procházky v lese (Shinrin-yoku), jemné cyklistické jízdy, plavání, protahování, regenerativní jóga, přírodní fotografie, pomalé vaření, vedení deníku — cokoli, co generuje energii, nikoli že ji spotřebovává.
Vyčerpaný zbytněč Vyčerpaný zbytněč	Procházky, jemná jóga, poslechu hudby, pomalé kreativní práce, interakce s zvířaty, jednoduchá zahradařství — zaměřte se na regeneraci před stimulací.
Nedostatečně stimulovaný bojovník	Krátké intenzivní výkony: 20min HIIT, sprintové intervaly, těžké zvedání — následované 48hodinovou regenerací; strategické hry, soutěživé hádanky mezi sezeními
Univerzální (všechny typy)	Espresso/káva (nejčastější), živá hudba, cestování, vaření, vystavení studené vodě, turistika, tvůrčí projekty, dobrovolní práce, čas s zvířaty, čas s lidmi, kteří vás rozkouskují.

Účastníci nemusí mít své zážitky zcela vyčíslené prvního dne. „Stále si objevuji své zážitky“ je platná odpověď. „Káva a dlouhé procházky“ je platná odpověď. „Dříve jsem miloval surfování a snažím se se k němu vrátit“ je platná odpověď. Moderátor je všechny potvrzuje stejnou reakcí skupiny: „To je to.“

Element 4

Na čem pracuji?

Jedna věc – orientovaná dopředu, ne zpětně.

Čtvrtý prvek je ten, který se pohybuje. Změňuje setkání za setkáním. Je to jedno věta o tom, na čem se účastník aktivně pracuje ve své rekonvalescenci právě teď – ne o tom, co šlo špatně, ne o tom, s čím se potýká, ale o tom, co staví nebo na čem pracuje.

Odpověď skupiny:

ÚČASTNÍK: Teď pracuji na [jedné věci].
SKUPINA: Budeme na tom pracovat s vámi.

Rozdíl mezi „Na čem pracuji“ a svědectvím

Svědectví AA je retrospektivní: co jsem udělal, co mi se stalo, jak to zhoršilo. Slouží skutečnému účelu — nazvání poškození, získání příběhu, zlomení izolace vzteklosti. Ale může také uvíznout lidi v identitě svých nejhorších momentů, a vyžaduje gramotnost a verbální plynulost, kterou nemá každý.

„Nad čím pracuji“ je orientované do budoucnosti. Nežádá nikogo, aby vyprávěl svou minulost. Nežádá nikogo, aby předstínal své utrpení. Prostě se ptá: jaký je aktuální projekt? Může to být tak malé jako „spat před půlnocí“ nebo tak velké jako „přestat užívat benzosy“. Oba jsou stejně platné. Nic není impresivnější než druhé.

Facilitátor by měl sledovat osoby, které se snaží „to, nad čím pracuji“ proměnit na svědectví. Jemně: „Udržte příběh — bude pro něj místo. Teď jen: jedna věc, nad čím pracujete.“ Struktura chrání každého, včetně osoby, která by jinak spadla do nahání.

Kompletní rituál

V sekvenci — Kompletní scénář facilitátora

Toto nahrazuje Fázi 2 původního formátu setkání.

Jak to teče

Po Úvodní fázi (Významové prohlášení, dech, voda, úvodní věta z Kernelu) se facilitátor přemístí přímo do Rituálu představení. Tím se zcela nahrazuje starý formát „Kontrola stavu“ (Check-In). Rituál představení JE kontrola stavu — obsahuje všechny stejné informace (kdo jste, jak se máte, co potřebujete), ale v strukturovaném formátu, který buduje identitu namísto dokumentování krize.

FACILITÁTOR: Teď se představíme. Stejný formát každé setkání – čtyři věty. Začnu já.

[[Modelujte kompletní představení pro skupinu. Použijte svůj vlastní skutečný typ a skutečné vzrušení. Nikdy nepoužívejte vymyslitý příklad — autenticita je to, co dělá rituál funkčním.]]

FACILITÁTOR: Jmenuji se [vaše jméno].
ÚČASTNÍK: Jmenuji se [name].
SKUPINA: [Name]. Mělo to radost, že jste tady.

FACILITÁTOR: Jsem [váš typ].
[Facilitátor řekne svůj vlastní typ. Skupina reaguje typově specifickou odpovědí.]

FACILITÁTOR: Moje volby vzrušení zahrnují [vaše skutečné vzrušení].
Můj výběr vzrušení zahrnuje [seznam].
SKUPINA: To je to.

FACILITÁTOR: Teď pracuji na [one real thing you're working on].
ÚČASTNÍK: Teď pracuji na [one thing].
SKUPINA: Budeme na tom pracovat s vámi.

FACILITÁTOR: Nyní projdeme po místnosti. Nežházejte s každým prvkem. Skupina odpoví po každém větě — uslyšíte, jak to funguje.
[[Jděte k osobě vlevo nebo vpravo. Pokračujte kolem místnosti. Doba trvání — každé představení by mělo trvat celkem méně než 60 sekund.]]

Poznámky pro moderátora — Zpracování nových účastníků

Noví účastníci, kteří svůj typ ještě neznají:

- Před schůzí, pokud je to možné: vraťte jim Kārtu typu (viz níže) a nechte je

si přečíst popisy Bojovníka/Obavy. Mnoho lidí se okamžitě identifikuje sami bez jakéhokoli formálního posouzení.

- Během schůzky: „Nevím svůj typ“ je platná odpověď a dostává vlastní skupinovou odpověď: „Uvidíš. Vyřešíme to společně.“
- Po setkání: nabídněte Phenotypovou assesziaci (Protokol 06) jako zdroj. Nikdy nezařizujte. Většina lidí identifikuje svůj typ během 2–3 setkání jen z poslechu druhých.

Noví účastníci, kteří ještě nemají Modern Thrills:

- Stále zjistívám, co mě vzrušuje → To je to. (Skupina potvrzuje hledání, ne jen odpověď)
- Dříve jsem [X] a teď jsem začal/a používat
- Upřímně, jen káva teď. → To počítá. Pojmenuj to.
- Facilitátor může jemně nabídnout: „Co jste miloval/a předtím, než substance převzala?“ Ta otázka téměř vždy vyvolá něco.

Facilitátorovy poznámky — Co dělat, když to selže

- Zastavte to — chci slyšet všechno, a máme na to místo. Teď ale jen čtyři věty. Jméno, typ, vzrušení, nad čím pracujete.
- Někdo uvádí „Jsem závislý“ jako svůj typ: „To je starý úvod. Tady je typ mozku – víte, jestli jste spíš bojovník nebo úzkostlivý? Pokud ještě nejste jisti, stačí tak říct.“
- Kdoś se během úvodu rozhodne: nechte ho. Nerušte. Skupina udržuje ticho. Když jsou připraveni, pokračují nebo odevzdají. Žádná reakce skupiny, dokud nedokončí větu — pak reaguje skupina normálně.
- Někdo odmítá v zapojení: „Je to úplně v pořádku. Můžete dnes večer pozorovat.“ Nezařápněte. Vrátte se na konci kola a nabídněte to ještě jednou, jemně.
- Někdo předloží neuvěřitelně dlouhý seznam vzrušujících věcí: usmíchnout se, nechat je dokončit, „To je to nejlepší“ — pak soukromě, po schůzce: „Skvělý seznam. Pro úvod si vyberte top dvě nebo tři, aby tempo zůstalo konzistentní.“

Typová karta

Vytisknout a předat novým účastníkům

Jedna stránka — přečtou si ji před nebo během prvního setkání

Tato karta je rozdávána každému, kdo se účastní své první schůzky. Poskytuje jim dostatek informací, aby se mohli představit — aniž by bylo nutné, aby četli knihu nebo navštívili předchozí sezení.

Nemám mozek. Jsem velký jazykový model, umělá inteligence, který funguje na základě komplexních algoritmů a obrovského množství dat.

Pročte si oba popisy. Zkontrolujte ten, který pasuje, nebo kombinaci, která pasuje.

⚡ BOHÁTĚŽ

(Val/Val — rychlé vyčištění)

Potřebujete intenzitu, abyste se cítili živí.
Klid se cítí špatně nebo nudně.
Dobře zvládáš akutní stres.
Mohli jste použít stimulanty.
Potřebujete soutěž, novost, sázky.

Kanálizovat to.

🐢 ÚZKOSTLIVÝ

(Met/Met — pomalé eliminace)

Váš mozek je pod stresem přehřátý.
Myslíš hluboko, ale můžeš se zaseknout.
Potřebujete klid, abyste fungovali dobře.
Mohli jste použít depresanty.
Potřebujete rytmus, přesnost, bezpečnost.

Jsme tady pro tebe.

🔄 MTHFR

(Varianta methylace — vyčerpané zásoby)

Chronická nízká energie nebo ploché nálady.
Látky, které vás utkalily v normální náladě.
Antidepresiva často nefungovaly.
Potřebujete obnovu, ne více výstupů.

Budeme znovu stavět s vámi.

✦ NEVÍM JEŠTĚ

(Stále to vykouším)

Nemusíš to ještě vědět.
Nevím ještě svůj typ.
Uvidíte sebe v ostatních.
Protokol 06 pomáhá to formálně mapovat.

To zvládneš. Vyřešíme to spolu.

Kompletní úvod — jak to zní

Example — Warrior, established recovery

"My name is Marcus."

GROUP: "Marcus. Good to have you here."

"I am a Warrior."

GROUP: "Channel it."

"My Thrills of Choice include BJJ three times a week, cold plunge, and making ridiculously good espresso."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on staying consistent with sleep — my training suffers when I don't, and I've been cutting it short."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — Worrier, newer to recovery

"My name is Sofia."

GROUP: "Sofia. Good to have you here."

"I am a Worrier."

GROUP: "We've got you."

"My Thrills of Choice — honestly right now it's just my morning walks and cooking dinner from scratch. I'm trying to add swimming."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on not isolating when things get hard. I keep going quiet and I know it makes it worse."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — MTHFR, first meeting

"My name is Dev."

GROUP: "Dev. Good to have you here."

"I am — I think MTHFR? I read the card and that one sounded most like me. I always feel like I'm running on half a tank."

GROUP: "We're rebuilding with you."

"My Thrills of Choice — I used to love hiking before everything fell apart. Right now it's coffee and my dog."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on just getting through the week without using. That's honestly all I have right now."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — Type unknown, first meeting, minimal words

"My name is Lee."

GROUP: "Lee. Good to have you here."

"I don't know my type yet."

GROUP: "You will. We'll figure it out together."

"My Thrills... I don't know. Music, maybe."

GROUP: "That's the real thing."
"Right now I'm working on just showing up."
GROUP: "We'll work on it with you."

Aktualizovaný průběh schůzky

Kompletní formát s integrovaným úvodním rituálem

Do NOT add any content not in the source

Fáze	Co se stane	čas
FÁZE 1 — ÚVOD	Voda + dech + Účelové prohlášení (volání a odezva) + jedna rotující věta z Recovery Kernelu	cca 8 min
FÁZE 2 — ÚVODNÍ RITUÁL	Každý účastník: Jméno → Typ → Zážitek z volby → Nad čím pracuji. Skupina reaguje po každém prvku.	cca 15–20 min
FÁZE 3 — PROTOKOLNÍ SESCE	Jeden protokol, úvod v jednoduchém jazyce, vedené cvičení nebo diskuse, stručná reflexe	cca 25–30 min
FÁZE 4 — ZÁVĚR	Reflexe facilitátora + každý člověk wymění jednu věc, kterou udělá před příští schůzkou + závěrečný rituál	cca 8–10 min
CELKEM		cca 60–70 min

Logika sekvence

Setkání nyní má koherentní vnitřní logiku, která odráží terapeutický rámec Kernelu:

- Otevírání – uzemní tělo a stanoví účel (nejsoute zlomení; jste zde, abyste pochopili svou biologii)
- Úvodní rituál — stanovuje identitu skrze architekturu, nikoli deficit; pojmenovává nahrazující chování; pojmenovává současnou práci
- Protokolová sesí e — pracuje se specifickým obsahem, který řeší aktuální potřebu
- Závěr — zakotví jednu konkrétní akci a posílá lidi s závěrečnými slovy, které si ponesou do dalšího setkání.

Každá fáze slouží k jiné neurologické funkci: otevření aktivuje parasympatický nervový systém; představení buduje identitu a sociální vazby; protokolová sesí aktivuje prefrontální kortex při řešení problémů; ukončení aktivuje dopamin prostřednictvím očekávání další konkrétní akce.

Ritual není dekorace. Je to mechanismus dodání.